



## تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان الحركي على بعض المتغيرات البدنية وتحسين دقة الطعن لدى ناشئي رياضة المبارزة

أ. د / محمد عباس صفوت

أستاذ تدريب المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضية المائية  
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.د/ رشا فرج مسعود العربي

أستاذ تدريب المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضية المائية  
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة / هند سعيد عبدالقوي الباجوري

مديرة أكاديمية اجبت ستارز للألعاب الرياضية

### المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالى ولقد تزايد الإهتمام العالمى فى القرن الحادى والعشرين بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم المتعمق لما يتضمنه هذا العلم من أسس وقواعد، حيث يتطلب ذلك التخطيط العلمى والمنظم لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين والإرتقاء بهم فردياً وجماعياً، ومن ثم الوصول الى طفرة رياضية وفورمة عالية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضى، ولقد تطور علم التدريب الرياضى بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من الجوانب البدنية والمهارية وطرق اللعب والتحركات الخطئية وفى ظل هذا التطور أصبح من الضروري إتباع ما هو جديد في علم التدريب الرياضى .

ويعتبر الاتزان الحركي من الصفات البدنية الهامة التي يجب ان يكتسبها اللاعب ويهتم بها المدربين داخل الوحدات التدريبية كعنصر من عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل والرشاقة وغيرها . بل ان الاتزان الحركي قاعدة أساسية للاداء الحركي المتميز واللاعب الذي يتميز بالحفاظ على الاتزان الحركي يساعده على الوقاية من الإصابات ويساهم بشكل فعال في تنمية ادائه واتقانه العديد من الحركات في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة ورياضة المبارزة بصفة خاصة .

وتعد الدقة والاستجابة الحركية والتوازن من الصفات البدنية الضرورية لانجاز الأداء الحركي الصحيح للاعب المبارزة، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في السلوك الحركي وفي انفعالات اللاعب واستجابته خلال اشته اركه في المنافسة. فان اتقان او تعلم أي مهارة حركية جديدة في رياضة المبارزة تتطلب تشكيل استجابات حركية جديدة، والتي بدورها تتطلب صفات بدنية





خاصة في اداء تلك المهارة ولتحقيق هذا الهدف يجب الاهتمام بد ارسه الصفات الخاصة التي تخدم الاداء العضلي لتلك المهارة.

لذا فان الاداء الصحيح والدقيق ولو نسبيا في سلاح الشيش لا يمكن ان يتطور اويتحسن دون ان يتوفر مستوى جيد من الدقة والتوازن وما تتطلبه اداء الحركات من استجابات لحركات الهجوم والدفاع. فان مقدرة اللاعب على تحديد وضعه في المكان المناسب وسرعة ودقة هجومه او دفاعه يتطلب التطور وتوازن الحركة ودقتها لكي تتيح للاعب امكانية سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة للعبة المبارزة وتأديتها بسهولة ويسر وعلى افضل مستوى ممكن من الأداء الفني. ان لعبة المبارزة تتطلب جهدا فرديا ومميزا وبناءا جسميا خاص لما تتصف بحركاتها الفنية والخططية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الاداء. ( ٥ : ٤٥ )

يشير ( محمد صبحي حسانين : ١٩٩٦ ) الى ان الاتزان الحركي قدرة بدنية هامة لها أهميتها في الحياة اليومية بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة , فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية سواء الأساسية او المهارات المركبة . ( ٢٤ : ٣٧ )

ويذكر ( احمد محمد خاطر - علي فهمي البيك : ١٩٩٦ ) الى ان المستوى المتوفر في نمو الاتزان الحركي يتيح للفرد إمكانية سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة لانواع المهارات الرياضية المركبة وتأديتها بسهولة وعلى اعلى مستوى كما انه لا يمكن تحقيق أي نجاح في المهارات الرياضية دون وجود هذه الناحية الوظيفية لدى الفرد.

كما ان بعض الباحثين أشاروا ان صفة الاتزان الحركي تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة الا ان بعض الدراسات اشارت الى إمكانية تنمية وتطوير صفة الاتزان الحركي بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة . ( ٤ : ١٣ )

يزداد الاهتمام برياضة المبارزة في جميع بلدان العالم المتطورة نظرا لما تحتله من مكانة لدى الجميع وتطور هذه الرياضة لم يأتي بشكل فجائي وانما اتى عن طريق تطور العلوم الرياضية التي تساعد على رفع مستوى اللاعبين فاللياقة البدنية وما تشمل من صفات وقدرات بدنية وحركية لها دور هام في رياضة المبارزة ويتفق المختصون بالتدريب ان كل شيء يحدث في رياضة المبارزة يعتمد على عناصر اللياقة البدنية وانه من غير الممكن تحقيق مستوى عالي في اللعب دون تحقيق مكونات عناصر اللياقة البدنية.

وتعد مهارة او حركة الطعن من الحركات الهجومية المركبة وتتم هذه الحركة في اوضاع مختلفة من وضع التحفز وحركة التقدم والتقهقر بأنواعها وتؤدي بمد الذراع المسلحة للامام باتجاه هدف المنافس





يرافقها تقديد القدم الامامية للامام باتجاه المنافس بمسافة متوسطة حيث يكون النزول على الكعب أولا ثم مشط القدم الامامي ثم يثني الركبة للرجل الامامية بحيث تكون الركبة عمودية على منتصف القدم الامامية وتمد الرجل الخلفية بحيث تكون قدم الرجل الخلفية ملاصقة للأرض ويرافقها نزول الذراع الخلفية ( الغير مسلحة ) الى الخلف باتجاه معاكس لحركة الطعن وتكون الزراع موازية للرجل الخلفية بالإضافة الى نزول الجزع اماما اسفل قليلا بحيث لا يميل كثيرا الى الامام والخلف والجانبين وانما يكون في منتصف المسافة المحصورة بين الرجلين حيث يكون مركز ثقل الجسم في منتصف المسافة ويلاحظ في هذه الحالة اتجاه نظر اللاعب والكتف الأيمن الى الامام تجاه المنافس والكتف الايسر متجها الى الخلف اما الذراع المسلحة فتكون على خط مستقيم مع السلاح والكتف الأيمن على ان يكون هذا الخط موازيا للأرض وذبابة السلاح تكون مرتفعة الى الأعلى ومنحرفة الى الداخل باتجاه الهدف . ( ١١ : ٩٢ )

من خلال اطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة فقد لاحظت عدم قدرة الناشئين على الأداء المهارى وخاصة مهارة الطعن في ظروف تتسم بالسرعة في الأداء وخاصة تحت ضغوط المنافسين والذي قد يرجع الى قصور في استخدام تدريبات الاتزان داخل الوحدات التدريبية مما دفع الباحثة للقيام بتصميم برنامج تدريبي للاتزان الحركي وتحسين مهارة الطعن لدى ناشئي المباراة.

### ثانيا / أهمية البحث :

- تكمن أهمية البحث في تخطيط برنامج تدريبي مقنن باستخدام تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) للوقوف على مدى تأثيره على تحسين دقة الطعن لدى ناشئي المباراة
- يقدم البحث مجموعة حديثة من تدريبات الاتزان (الثابت - الحركي ) لمرحلة ١٣ سنة يستفيد بها الباحثين والمدربين في قطاعات الناشئين

### ثالثا / أهداف البحث

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للاتزان الحركي للتعرف على :
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان الحركي على تحسين دقة الطعن لدى ناشئي المباراة

### رابعا / فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج الاتزان الثابت والحركي للمجموعة التجريبية.





- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في دقة الطعن لدي ناشئي المباراة.

#### خامسا / مصطلحات البحث

- البرنامج التدريبي :

هو مجموعة من الإجراءات والقرارات التي يقدمها المدرب لتحقيق اهداف معينة.

- الاتزان : Balance

هو المحافظة على وضع اتزان الجسم اثناء السكون والحركة من خلال العديد من الاليات الحسية والانعكاسية والحركية ( تعريف اجرائي )

- الاتزان الثابت: Static Balance

يعرف كلاً من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) ودافيس وآخرون بأن الاتزان الثابت هو قدرة الفرد على البقاء في وضع ثابت عند إتخاذ أوضاع معينة دون إهتزاز أو سقوط بحيث يكون مركز ثقل الجسم فوق قاعدة إرتكاز ثابتة كما هو الحال عند الوقوف علي قدم واحدة او اتخاذ وضع الميزان او الوقوف علي الذراعين والاتزان الثابت يحتل اهمية كبيرة في بعض الانشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الاداء. (١ : ٤)

- الاتزان الحركي: Dynamic Balance

وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وهو القدرة علي الاحتفاظ بالاتزان اثناء اداء حركي، كما في معظم الالعب الرياضية والمنازلات الفردية او عند المشي علي عارضة مرتفعة. (٣ : ٤٣)

- دقة الطعن .

يعرفها ( الدكتور عباس الرملي ) بانها من الحركات الأساسية في رياضة المبارزة وذلك بسبب تكرارها وبشكل كبير سواء اثناء التدريب او المنافسة فهي العمود الفقري في التبارز ومن اهم وسائل وحركات الهجوم وذلك لدورها الكبير في حسم نتيجة المبارزة اذ نجد ان اللاعب الذي يتقن هذه الحركة وبشكل جيد سوف يتميز على الاخرين في الحصول على اكثر عدد من اللمسات . ( ١٧ : ٢٤ )





• رياضة المبارزة :

المبارزة بالسيف رياضة عريقة ذات تقاليد نبيلة ويستطيع الإنسان ممارستها في مختلف الأعمار لكن أفضل سن لبدء تعلم اللعبة بهدف الوصول للمستويات العليا من ٩ - ١٢ سنة ودائماً تجد ممارسي هذه الرياضة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية أهمها:- الجلد، سرعة رد الفعل، التوافق العضلي العصبي، والمرونة، الذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، هدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل، الدقة والتركيز، المثابرة والتصميم، قوة العزيمة، القدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب، كما أن لاعب المبارزة يضل مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسه علي الآخر بسلاح معين. ( ٥ : ٣٩ )

**سادساً/ الدراسات السابقة والمرتبطة**

- دراسة بسام عباس ، عبدالهادي حميد (٢٠١٢) ( ٦ ) بعنوان علاقة دقة حركة الطعن ببعض المهارات الهجومية والدفاعية وسرعة الاستجابة الحركية والتوازن للاعبين سلاح الشيش الناشئين وتهدف الدراسة الى التعرف على علاقة دقة الطعن بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي سلاح الشيش الناشئين. التعرف على علاقة دقة الطعن بالتوازن لدى لاعبي سلاح الشيش الناشئين. والتعرف على علاقة دقة الطعن ببعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي سلاح الشيش الناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي اندية بغداد للناشئين بسلاح الشيش للموسم ٢٠١٢ وقد بلغ عددهم (٢٠ لاعبا تم اختيارهم من اصل (٣٤) لاعبا وباعمار ١٥-١٣ سنة من المشاركين في بطولة العراق للناشئين بالمبارزة بسلاح الشيش وحسب نتائجهم في البطولة وقد مثلت العينة نسبة وكانت اهم النتائج من خلال العرض والمناقشة والتحليل يستنتج الباحثان مايلي: وجود علاقة ارتباط بين اغلب متغيرات البحث مثل الدقة واداء حركة الطعن وبعض المهارات الهجومية والدفاعية وسرعة الاستجابة الحركية والتوازن للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش ، ظهرت علاقة ارتباط ايجابية بين معظم متغيرات البحث ، لم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين بعض متغيرات البحث

- دراسة حاتم فتح الله (٢٠١١) ( ١٠ ) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة وتهدف الدراسة الى التعرف على مدى تأثير البرنامج على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المبارزة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة





اسيوط للمبارزة وعددهم ٣٠ لاعب وتوصلت الدراسة الى استخدام التدريبات البصرية كان لها اثر ايجابي على تحسين المهارات الهجومية والدفاعية .

- دراسة بسام عباس محمد (٢٠١٩) (٧) بعنوان ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش وتهدف الدراسة الى التعرف على معنوية الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الشباب لاندية القطر الدرجة الاولى وعددهم ١٠ وقد توصلت الدراسة الى تحقق فرض البحث وذلك لوجود ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه للاعبين الشباب .

- دراسة بدرء مالك شهاب ، بشرى كاظم (٢٠١٩) (٨) بعنوان التوازن والرشاقة وعلاقتهما بدقة الطعن بسلاح الشيش لدى لاعبات المبارزة ، ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين التوازن واللياقة البدنية مع دقة الطعن وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث على طالبات المبارزة بكلية التربية الرياضية ، جامعة بابل وتوصلت الدراسة الى انه يوجد علاقة بين المستوى البدني للطالبات والتوازن على تحسين دقة الطعن .

### أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- ساعدت الباحث في صياغة مشكلة البحث وصياغة أهداف البحث
- ساعدت الباحث في اختيار متغيرات البحث
- ساهمت في تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث
- ساعدت الباحث علي كيفية تحديد عينة البحث الاستطلاعية
- التعرف علي الوسائل جمع البيانات في الدراسة الحالية
- ساعدت الباحث في اختيار تدريبات الاتزان الحركي المناسبة لعينة البحث في كرة القدم
- ساعدت الباحث في التعرف علي المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث
- تصميم محتوى البرنامج التدريبي المقترح للاتزان الحركي للمرحلة السنية
- الوقوف علي ما توصلت اليه نتائج الدراسات المرجعية لتفسير وتعزير نتائج الدراسة الحالية

### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث واعتمدت على التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة



## مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية لناشئى سلاح سيف المبارزة بنادى النجوم تحت سن ١١ عام للعام التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩ م والبالغ عددهم (١٢) ناشئى.

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث وبلغ عددهم ٨ ناشئى والعينة الاستطلاعية (٤) ناشئى وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	مجموعات البحث	العينة
٠.٦٧%	٨	عينة ابحاث	
٣٣%	٤	المجموعة الإستطلاعية	
١٠٠%	١٢	الإجمالى	

## تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث والبالغ عددهم (١٢) ناشئاً للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى وذلك فى المتغيرات التالية:-  
متغيرات ( السن - الطول - الوزن )

جدول (٢)

متغيرات ( السن - الطول - الوزن ) لعينة البحث ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	الإلتواء
متغيرات النمو	السن	السنة	١٠.٥٦	٢.٣١	٩.٥٠	١.٣٧
	الطول	السنتيمتر	١٢١.٣٤	٢.٦٥	١٢٠.٠٠	١.٥٢
	الوزن	الكيلوجرام	٣٠.٢١	٤.٢١	٢٩.٠٠	٠.٨٦
الاختبارات البدنية	الوثب العريض	سم	١٢٥.٥٠	٣.٢٠	١٢٤.٢٠	١.٢٢
	عدو ١٠ متر	ث	٣.٤٥	٠.٨٢	٣.٤٢	٠.١١
	عدو ٣٠ متر	ث	٦.٥٠	٠.٦٥	٦.٤٠	٠.٤٦
	الرشاقه	ث	٤.٤٤	٠.٦٣	٤.٢٠	١.١٤
الاختبارات المهارية "قيد البحث"	الاتزان الثابت	ث	١٢٠.٢٠	٨.٥٢	١١٨.٥٠	٠.٦٠
	الاتزان الحركى	درجة	٣٠.٥٠	٣.٢٥	٢٩.٢٢	١.١٨
	دقة الطعن	درجة	٥.٨٠	٠.٦٥	٥.٦٠	٠.٩٢





يتضح من جدول ( ٢ ) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن ) ، الإختبارات البدنية ، المهارات الأساسية "قيد البحث" حيث أن قيمة معامل الإلتواء لتلك المتغيرات بين ( ٠.١١ ، ١.٥٢ ) أى بين (  $\pm 3$  ) مما يدل أن عينة البحث تمثل مجتمعا إعتداليا.

### وسائل جمع البيانات

- استند الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية:

### المسح المرجعي

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية ومواقع الانترنت (٣٠)، (٢٦)، (٢٩)، (٣٦)، (٦)، (٢٥)، واستطلاع رأي الخبراء في تدريب المبارزة والتدريب الرياضي والتي توافرت لدي الباحث بهدف :

- تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية والاتزان الحركي (الثابت والمتحرك)

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث

- الوقوف علي عناصر البرنامج التدريبي المقترح وتقنين وحداته التدريبية.

### استمارات تسجيل البيانات:

- استمارات تسجيل بيانات عينة البحث

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والاتزان الحركي

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات دقة الطعن

### استمارات استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأي الخبراء وذلك كما يلي :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عناصر البرنامج التدريبي والتدريبات المناسبة لعينة البحث .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المتغيرات البحث البدنية والاتزان الحركي والاختبارات المناسبة لها .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تدريبات الاتزان الحركي المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح.

وقد قام الباحث باستطلاع رأي (٥) من الخبراء المتخصصين في مجال تدريب المبارزة .

لأبداء آرائهم العلمية في البرنامج التدريبي، واشترط الاتي في اختيار الخبير أن يكون:

- حاصل علي درجة الدكتوراه في مجال تدريب المبارزة او التدريب الرياضي .

- أن يكون لديه خبرة في تدريب المبارزة لمدة لا تقل عن ١٠ سنة .





## الأدوات والأجهزة المستخدمة في تجربة البحث :

- الميزان الطبي لقياس الوزن ( بالكيلو جرام )
- لوحة الدقة
- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم (بالسنتمتر)
- سيوف مبارزة
- ساعة إيقاف
- صفارة
- أقماع وأعلام
- شريط قياس
- كرات طبية
- صالة أجهزة
- مقعد سويدي

## اختيار المساعدين :-

اختبار الباحث المساعدين من زملائه المدربين بنادي النجوم الرياضي وبلغ عددهم (٣) مدربين ، وذلك طبقا لما هو موضع.

## تحديد متغيرات البحث والاختبارات المستخدمة لقياسها :

قام الباحث بعرض ما تم استخلاصه من المسح المرجعي فيما يخص الاتزان (الثابت، المتحرك) ودقة الطعن علي السادة الخبراء لتحديد الاهمية النسبية لها .

## الدراسات الاستطلاعية

### الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الخميس ١٠/١٠/٢٠٢٠ م علي عينة البحث الاستطلاعية من ناشئي نادي النجوم الرياضي وقوامها ( ١٢ ) ناشيء بغرض : التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات

- التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات



- تم تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
  - تدريب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لحساب المعاملات العلمية (الصدق / الثبات) للاختبارات قيد البحث في الفترة من ٧-١٥/١٠/٢٠٢٠م

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

#### ١- صدق الإختبارات البدنية

##### صدق المحكمين.

تم عرض الإختبارات البدنية على بعض الخبراء للإطلاع والتوجيه وإختيار الإختبارات التي تتناسب مع المهارات الأساسية للمبارزة "قيد البحث".

##### صدق التمايز

تم إجراء صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما قوامها (٤) لاعبين ناشيء سيف المبارزة وتشمل العينة الاستطلاعية (المجموعة الغير مميزة) وعينة أخرى (٤) لاعبين من ناشيء سيف المبارزة (المجموعة المميزة) نادي ليون بطنطا وجدول (٥) يوضح صدق التمايز في الإختبارات البدنية يوم الخميس الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٠م.

#### جدول (٣)

صدق التمايز للإختبارات البدنية ن=١ ن=٢=٤

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	م	ع	م		
*٣٦.٢٩	٩.٦٠	١١٣.٧٥	٢.٦٣	١٨٧.٥٠	سم	الوثب العريض
*٦.٤٦	٠.٣٤	٥.٣٨	٠.٣٢	٣.٢٣	ث	عدو ١٠ متر
*٦.٥٢	٠.٢٧	٨.١٠	٠.٤٢	٥.٩٢	ث	عدو ٣٠ متر
*٣.٠٤	٠.٧٣	٥.٣٠	١.١٠	٤.١٨	درجة	الرشاقة

\*قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥=١٣٢.٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات فيما وضعت من أجله.



### ثبات الاختبارات البدنية

قامت الباحثة بإيجاد ثبات الإختبارات عن طريق تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية المختارة من عينة البحث وعددهم (٤) لاعبين من ناشئي سيف المبارزة وذلك بفواصل (٧) أيام عن التطبيق الأول وجدول (٤) يوضح ثبات الإختبارات البدنية.

#### جدول (٤)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى الإختبارات البدنية

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	م	ع	م		
*٠.٩٨٢	٩.٥٢	١١٤.٠	٩.٦٠	١١٣.٧٥	سم	الوثب العريض
*٠.٨٦٥	٠.٥٤	٥.٣٠	٠.٣٤	٥.٣٨	ث	عدو ١٠ متر
*٠.٧٨٩	٠.٣١	٧.٩٢	٠.٢٧	٨.١٠	ث	عدو ٣٠ متر
*٠.٨٢٢	٠.٦٢	٥.٤٠	٠.٧٣	٥.٣٠	درجة	الرشاقة

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٤) وجود إرتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني فى الإختبارات قيد البحث ، مما يدل على ثبات الإختبارات.

#### ١- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للمبارزة "قيد البحث"

قامت الباحثة بتصميم استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للمبارزة "قيد البحث" مرفق (٧) لتقدير درجات الأداء المهارى لمهارة الطعن.

المعاملات العملية استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث"

صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث"

تم تطبيق الأداء المهارى على عينة قوامها (٦٤) لاعبين من مجتمع البحث وتم التطبيق على (٤) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الأثنين الموافق ٢٥/٦/٢٠١٨ م.

#### جدول (٥)

صدق استمارة تقييم المتغيرات ( الاتزان الثابت - الاتزان الحركي ) ومستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للمبارزة

ن = ٤

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣١.٩٤	٣.٤١	١٠٧.٢٥	٣.٨٢	١٧٥	ث	الاتزان الثابت
*١١.٨٥	٥.٤٥	٢٦.٢٥	١.٤٤	٤٢.٥	درجة	الاتزان الحركي





*١٠٠٠٣	٠.٥٠	٤.٥	٠.٦٣	٩.٢٥	درجة	مهارة الطعن
--------	------	-----	------	------	------	-------------

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة مما يدل على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله.

#### ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبارات للقدرات البدنية ،والاتزان الحركي ،ودقة الطعن لدى ناشئى المباراة ، عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه ( Test-retest ) علي عينة الدراسة الاستطلاعية بأكاديمية ليون فينسج بطنطا للناشئين تحت ١٣ سنة وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم ٧ / ١٠ / ٢٠٢٠ الي ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٠ وتحت نفس الظروف نفس التعليمات لتوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في تقييم مستوى المتغيرات ( الاتزان الثابت - الاتزان الحركي ) ومستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للمبارزة "قيد البحث"

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*٠.٨٨٢	٣.٥٢	١٠.٩٣	٤.٣٠	١٠.٨٢٥	عدد	الاتزان الثابت
*٠.٧٥٤	٤.٥٢	٣٠.٥٦	٥.٥٢	٢٩.٤٥	عدد	الاتزان الحركى
*٠.٧٨٥	٠.٥١	٥.٤٥	٠.٦٢	٥.٢٠	درجة	مهارة الطعن

"ر" الجدولية عند د.ح :ن-٢ ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود إرتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات "قيد البحث".

#### البرنامج التدريبي المقترح

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح للاتزان الحركي لمعرفة تأثيره علي تحسين مهارة الطعن للاعبى المباراة باستخدام تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) وفقا للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي ،وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث تحت ١٣ سنة، وذلك من خلال





الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة، ثم العرض علي السادة الخبراء بغرض تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ويوضحها جدول

### تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بعرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح علي السادة الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لعناصر البرنامج في هذه المكونات

جدول ( ٧ )

الأهمية النسبية لأراء الخبراء حول عناصر البرنامج التدريبي المقترح

ن = ١٠

م	المتغير	الزمن	الموافقة	الأهمية النسبية %
١	مدة البرنامج التدريبي	٦ أسابيع	٥	٥٠
		٨ أسابيع	٩	٩٠
		١٢ أسبوع	٠	٠
٢	مدة مرحلة الاعداد العام	٢ اسبوع	٩	٩٠
		٣ أسابيع	١	١٠
		٤ أسابيع	٠	٠
٣	مدة مرحلة الاعداد الخاص	٣ أسابيع	٤	٤٠
		٤ اسابيع	٨	٨٠
		٥ اسابيع	٤	٤٠
٤	مدة مرحلة ما قبل المنافسات	٣ اسابيع	٤	٤٠
		٤ أسابيع	٩	٩٠
		٥ أسابيع	٥	٥٠
٥	دورة الحمل في فترة الاعداد	١-١	١	١٠
		٢-١	٧	٧٠
		١-٢	١	١٠
		١-٣	١	١٠
٦	زمن تدريبات الاتزان الحركي يداخل وحدة التدريب	١٥-٢٥ ق	٧	٧٠
		٢٠-٣٠ ق	٢	٢٠
		٢٥-٣٥ ق	١	١٠
٧	في أي مرحلة من مراحل الأعداد يمكن استخدام تدريبات الاتزان الحركي	الأعداد العام	١	١٠
		الأعداد الخاص	٧	٧٠
		ما قبل المنافسات	٢	٢٠
٨	طرق التدريب المستخدمة	المستمر	١	١٠
		الفتري منخفض الشدة	١	١٠
		الفتري مرتفع الشدة	٧	٧٠



م	المتغير	الزمن	الموافقة	الأهمية النسبية %
		التكراري	١	١٠
		بعد الإحماء	٨	٨٠
٩	موقع تدريبات الاتزان داخل الوحدة	منتصف الوحدة	١	١٠
		آخر الوحدة	١	١٠
١٠	نسبة تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) في البرنامج التدريبي	٣٠% : ٧٠%	٧	٧٠
		٥٠% : ٥٠%	٢	٢٠
		٤٠% : ٦٠%	١	١٠
		٣ وحدات	٣	٣٠
١١	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٤ وحدات	٧	٧٠
١٢	زمن الوحدة التدريبية اليومية المناسبة	من ٦٠:٩٠ ق	١	١٠
		٧٠:٩٠ ق	١	١٠
		٧٠:٢٠ ق	٧	٧٠
		٩٠:٢٠ ق	١	١٠

يوضح جدول ( ٨ ) النسب المئوية لمتوسط آراء الخبراء حول تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح وتراوحت بين (٠-١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر لقبول هذه العناصر بالبرنامج التدريبي قيد البحث.

### هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج المقترح لتدريبات الاتزان الي معرفة تأثيرها علي تحسين مهارة الطعن لدى لاعبي المبارزة.

### أسس بناء البرنامج التدريبي الخاص بعينة البحث المقترح.

- من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء للأهمية النسبية لعناصر البرنامج التدريبي المقترح راعي الباحث الأسس التالية عند وضع برنامجه قبل أن يتم تطبيقه علي عينة البحث وهي :
- خضوع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاتزان الحركي لخطة وهدف البرنامج العام للفريق
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث تحت ١١ سنة
- تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الاتزان بمعدل ( ٤ ) وحدات تدريبية خلال الأسبوع لمدة (٨) أسابيع بداية من الأسبوع الثالث حتي العاشر خلال فترة الاعداد
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقية للاستمرارية والانتظام في تنفيذه .
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح



- الأسبوع الأول والثاني من البرنامج (مرحلة الاعداد العام) يهدف التدريب خلالها للتأسيس لعناصر الأعداد الخاص ، وبذلك يبدأ البرنامج التدريبي المقترح للاتزان الحركي بداية من الاسبوع الثالث.
- استخدام طريقة التدريب : الفترتي (منخفض الشدة- مرتفع الشدة ) وطريقة التدريب التكراري أثناء تدريبات الاتزان الحركي
- الاعتماد علي نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة لعينة البحث
- الزمن المخصص لتدريبات الاتزان تتراوح ما بين ١٥ : ٢٥ دقيقة بمعدل ١٥ دقيقة للحمل المتوسط و ٢٠ دقيقة للحمل الأقل من الأقصى و ٢٥ ق للحمل الأقصى
- راعت الباحثة زمن الوحدة التدريبية واصبح من ٧٠ الى ١٢٠ دقيقة بمعنى ان ٧٠ ق حمل متوسط و ٩٠ ق حمل عالي و ١٢٠ ق حمل اقصى .
- راعت الباحثة دورت الحمل من ٢:١ .

#### جدول ( ٩ )

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشماتل التدريب خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث

الإجمالي	الثالثة				الثانية				الأولي		المرحلة الفترة
	إعداد للمباريات				إعداد خاص				إعداد عام		
١٠ أسابيع	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
٢			●			●		●			أقصى
٤		●			●				●		عالي
٤	●			●			●			●	متوسط
٥٤٠٠	٥١٠	٥٣٠	٥٩٠	٥١٠	٥٣٠	٥٩٠	٥١٠	٥٩٠	٥٣٠	٥١٠	الزمن الأسبوعي
٦٤٠	٧٥	٨٠	٨٥	٧٥	٨٠	٨٥	٧٥	٨٥	—	—	زمن الاتزان الحركي
٩٠٠	٩٠٠										الإجمالي
٩٨٠	٩٨٠										إعداد بدني
١٦٢٠	١٦٢٠										إعداد مهاري
٢١٦٠	٢١٦٠										إعداد خططي
٣٠٠	٣٠٠										الختام
٥٤٠٠ دقيقة	٢١٤٠ دقيقة				٢٢٢٠ دقيقة				١٠٤٠ دقيقة		الزمن الكلي لفترة الإعداد





يوضح جدول ( ٩ ) تشكيل حمل التدريب الأسبوعي وزمن الإعداد البدني ٣٠٪ والمهاري ٣٠٪ والخططي ٤٠٪ من البرنامج التدريبي للفريق خلال فترة الإعداد.

### خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث :

التوزيع الزمني لبرنامج فترة الأعداد للناشئين عينة البحث (بدني - مهاري - خططي ) في المراحل الثلاث الأعداد العام والخاص والاستعداد للمباريات خلال فترة الأعداد (١٠) أسابيع - التوزيع الزمني للبرنامج المقترح بتدريبات الاتزان الحركي خلال الأسابيع من الثالث إلي الأسبوع العاشر للبرنامج

### القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية يومي السبت والاحد ١٧/١٠/٢٠٢٠ إلى ١٨/١٠/٢٠٢٠م وذلك بنادي النجوم الرياضي .

### فترة تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاتزان خلال فترة الأعداد بداية من الأسبوع الثالث ولمدة ٨ أسابيع بداية من ٢٥/١٠/٢٠٢٠ وذلك بنادي النجوم الرياضي.

### القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٦-٢٧/١٢/٢٠٢٠ وذلك بنادي النجوم الرياضي بنفس شروط وطريقة القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة البيانات إحصائيا البرنامج الإحصائي SPSS لنتائج البحث وقد استخدمت المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي ARITHMETIC MEAN
- الوسيط MEDIAN
- الانحراف المعياري SAMPLE STANDARD DEVIATION
- معامل الالتواء coefficient of torsion
- معامل الارتباط coefficient of correation
- اختبار T TEST
- النسب المئوية لمعدلات التغير والتحسين (%)



## عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج الاتزان الثابت والحركي للمجموعة التجريبية.

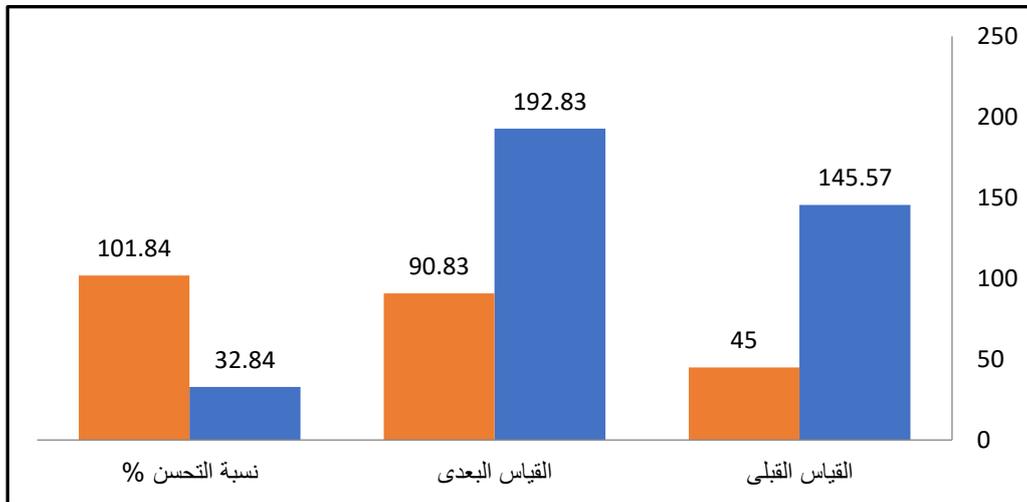
### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " فى مستوى المتغيرات (الاتزان الثابت والحركي " قيد البحث "

ن = (٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف. م	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
الاتزان الثابت	ث	٦.٠٢	١٤٥.٥٧	٥.٤٧	١٩٢.٨٣	٤٧.٢٦	٢٠.٧٠	٣٢.٤٧%
الاتزان الحركي	درجة	٤.٠٨	٤٥.٠٠	٥.٣٢	٩٠.٨٣	٤٥.٨٣	١٩.٥٦	١٠.١٨٤%

\*قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨٦٠



### شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " فى مستوى المتغيرات (الاتزان الثابت والحركي ) " قيد البحث "





من خلال أهداف البحث وفروضه وعرض نتائجه قام الباحث بمناقشة النتائج على النحو التالي:  
يتضح من الجدول (١٠) والأشكال (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الاتزان (الثابت، الحركي) حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٥) (١.٨٦٠) كما تراوحت معدلات التغير والتحسّن في القياس البعدي في اختبارات الاتزان (الثابت، الحركي) من (٣٢.٤٧٪ - ١٠١.٨٤٪)

وتعزى الباحثة هذه الفروق ونسب التحسّن والتغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الي البرنامج التدريبي المقترح الذي يتسم بالشمولية والتكامل والذي تم تنفيذه بصورة متدرجة من البسيط الي المركب و استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم ادخال تدريبات تتميز بدرجة من الصعوبة، والذي احتوي علي تدريبات متنوعة تؤدي الي الارتقاء بمستوي الاتزان (الثابت، الحركي) قيد البحث و خاصة في المرحلة السنوية قيد البحث في البرنامج الذي بلغت مدته (٨) أسابيع خلال مرحلتي الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات، بواقع (٤) وحدات أسبوعية مناسبة للمرحلة السنوية وتنوعت التدريبات داخل الوحدة التدريبية ،وبواقع (٣٢) وحدة تدريبية وتراوحت أزمنا الوحدات التدريبية من (١٢٠:٧٠ق) حيث تمثل (٧٠ق) للحمل المتوسط و(٩٠ق) للحمل العالي و(١٢٠ق) للحمل الأقصى وبدورة حمل تدريبي (١:٢) ، واشتمل زمن تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) من (٢٥:١٥ق) بواقع (١٥ق) للحمل المتوسط و(٢٠ق) للحمل العالي و(٢٥ق) للحمل الاقصي، جاءت نسبة تدريبات الاتزان الثابت (٣٠٪) والاتزان الحركي (٧٠٪) من زمن البرنامج التدريبي، تم تطبيق البرنامج من الأسبوع الثالث وحتى الأسبوع العاشر من البرنامج العام للفريق مع مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح، واتسمت التدريبات بالمرونة بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج، وجاءت تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي، وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث تحت (١٣ سنة).

وتعزى الباحثة ان هذه النتائج منطقية الي طبيعة رياضة المبارزة والتي تتميز بوجود الكثير من المهارات الأساسية والمركبة والتي تتطلب تضافر العديد من عناصر اللياقة البدنية ومن ضمنها الاتزان الحركي لأداء المهارة بصورة صحيحة، كما تري الباحثة بأن الاتزان الحركي يظهر بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية والمركبة في رياضة المبارزة وكل هذا يتطلب حركات توافقية بين الرجلين والذراعين والجذع وان الاتزان يعتبر من أهم مكونات القدرة الحركية العالية.





ويؤيد ذلك ابوالعلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين ٢٠٠١ ( ٢ ) ان القدرة علي التحكم في حركات الجسم تتضمن التوقيت والايقاع والتوازن ويعني ذلك الادراك بالمكان واتجاه الحركة، كما أن متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام اللاعبين كل هذا يحتاج الي امكانية عالية من التوازن الحركي لتأدية الجوانب الأخرى.

كما يؤكد (2013 Adamlarcom) (٢٧) بأن الاتزان الحركي مهم وضروري خاصة للرياضات التي تتطلب الحركة تحت ضغط المنافسين مع تغيير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة لبدأ حركة جديدة.

ويؤيد ذلك محمد شوقي كشك ( ٢٠٠٤ ) ( ٢٣) بأن الحالة البدنية العالية بعناصرها المختلفة للاعب كرة القدم تلعب الدور الأكبر والهام في وصول اللاعب للفورمة الرياضية الأزمة للمتطلبات اللعبة لأنها القاعدة التي ينطلق منها ويتوقف عليها نجاح اللاعب في تأدية المهارات الأساسية والخطية بالقوة والسرعة المناسبين وبالذقة والتكامل المطلوبين.

بالاضافة الي ما يذكره عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م) ( ١٦ ) وحسن أبو عبدة (٢٠٠٧) ( ٩ ) أنه من أولي خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي معتمدا علي نظريات وطرق علم التدريب الرياضي ومنتجها اسلوب متدرج ومناسب لطبيعة المرحلة السنية والمستوي البدني والمهاري والخطي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات اللاعبين والناشئين حتي لا يتعرضون للإصابة أو الأرهاق ومن ثم هبوط المستوي والبعد عن الهدف المراد تحقيقه.

وما يشير اليه محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٠ م ) ( ٢٢ ) إلى انه في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريبي في نواحيHG'VHF, الاضطراب الحركي وتأخذه مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والتطور والرقى لتصل إلى درجة عالية من الأداء الجيد).، التي اكدت على ضرورة الاعتماد على البرمج المقننة ومراعاة الشدة والحجم في الاحمال التدريبية خاصة في عمر الناشئين وهو ما يعمل على تنمية وتحسن مستوى المهارات لدى الناشئين.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من : غزال عامر - يونفتوشان محمد شريف- يونس نصر الدين(٢٠١٧م) ( ١٩ ) وظاهر محمد خالد واخرون (٢٠١٥م) ( ١٢ ) وأحمد محمد حمزة (٢٠١٥م) ( ٣ ) و محمد محمد أبوهاشم (٢٠٠٧م) ( ٢٥ ) التي تشير ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاتزان (الثابت، الحركي) كان له تأثير ايجابي في اتقان واداء تلك المهارات التي



تتطلب توفير وامتلاك عدد من المتطلبات والتي لها علاقة مباشرة بمدي قدرة اللاعب علي السيطرة والتعامل مع المواقف المتغيرة في رياضة المبارزة.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عاشور محمد جاب الله (٢٠٢٠م) (١٨) التي تشير الي أهمية استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاتزان الثابت الحركي واهميته في تنمية المتغيرات البدنية وتحسين المهارات المندمجة.

وهذه النتائج تحقق ما جاء بالفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج الاتزان الثابت والحركي للمجموعة التجريبية

عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج مهارة الطعن للمجموعة التجريبية.

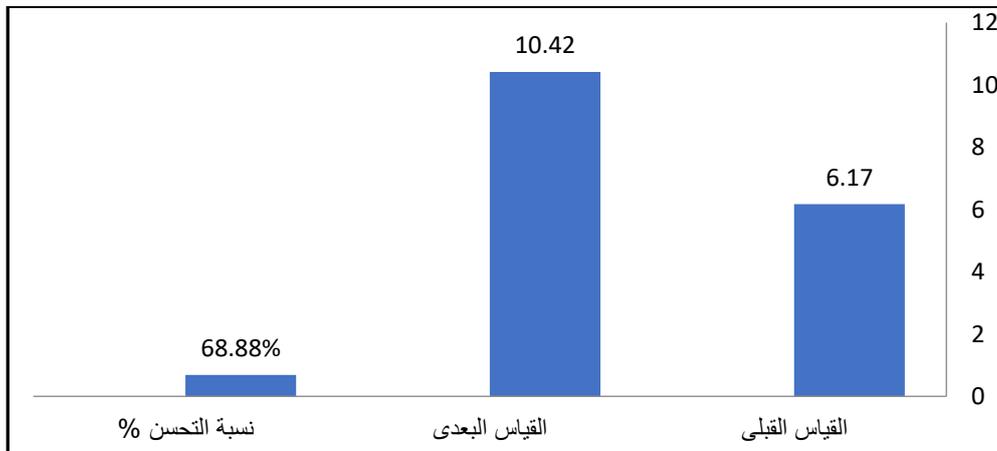
#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " في مستوى أداء مهارة الطعن " قيد البحث "

ن = (٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف. م	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
مهارة الطعن	درجة	٠.٧٢	٦.١٧	١٠.٤٢	١.٣	٤.٢٥	*٨.٩١	٪٦٨,٨٨

\*قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨٦٠



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " في مستوى أداء مهارة الطعن " قيد البحث "





تشير نتائج الجدول (١١) والشكل (٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي البعدي للمجموعة التدريبية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الطعن حيث جاءت قيمة "ت" الجدولية عند  $0.05 = 1.860$

كما جاءت معدلات التغير والتحسن في القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية ( مهارة الطعن ) ( ٦٨.٨٨ % )

وترجع الباحثة الفروق الاحصائية الدالة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى المهارات الأساسية ( مهارة الطعن ) الى تأثير البرنامج المقترح الذي احتوي علي تدريبات مقننة للاتزان (الثابت، الحركي) المناسبة للمرحلة السنية ، روعي فيها مبدأ التدرج والاستمرار .

وفي هذا الصدد يتفق علي محمد جلال الدين ( ٢٠٠٧ م ) ( ١٥ ) الي أن تمارينات التوازن لها أهمية تؤدي الي احداث تكيف وظيفي ، ويكون التدريب هادفا الي خفض التأثيرات السلبية التي تزيد من صعوبة التوافق الحركي، اذا تلعب تمارينات التوازن دورا مهما في بعض الانشطة الرياضية التي تتميز بالمهارات الرياضية الفنية المعقدة، حيث ترتبط قدرة الرياضي علي الإحساس باتجاهات الجسم وحركاته وأوضاعه المختلفة في الفراغ المحيط والاحتفاظ بتوازن الجسم، ويتحسن الاتزان الحركي عند الانتظام في التدريب حيث يزداد ثباته مما يؤدي الي تركيز الاشارة علي أجزاء معينة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي تقل ردود الأفعال الإرادية.

وهذا يتفق مع ما توصل اليه Barker (٢٠٠٢) ( ٢٨ ) و فؤاد ابن بردي (٢٠١٥) (٢٠) و أحمد محمد خاطر، (١٩٩٦م) (٤) حيث أن المستقبلات الحسية لتنمية التوازن الحركي تنقل المتغيرات المادية التي تحدث حول اللاعب الي وعيه الخاص، وبالتالي فان ادراك اللاعب لحركته يتم من خلال المعلومات التي تنقل تلك المستقبلات علي مستوى الجهاز العصبي الي مناطق القشرة المخية التي تقوم بتحليلها وتحديد حجم الاختلاف الناتج عن تلك التغيرات أي ما هو كائن وما يجب أن يكون، ومن ثم اصدار الأوامر اللازمة الي العضلات المعينة لتحقيق الاستجابة المناسبة لطبيعة الموقف.

كذلك ان الزيادة الحاصلة وفاعلية الجهاز العصبي في مراحل التكيف التي تطرأ علي مستوى الخلايا الحركية العصبية وحدات التغذية الحسية الراجعة عند بداية العمل العضلي للمهارات يسعي الي حدوث تغذية راجعة حسية ، وان دائرة التعلم دائرة ديناميكية تحتوي علي أربع خبرات حركية ،ملاحظات مؤثرة، أفكار، خبرة متفاعلة، وهذا يوضح للمربي النتائج ويعيد عملية تعلم المهارات مرة أخرى.





وهذا يتفق مع ما توصل اليه **محمد حسن علاوي محمد نصر رضوان (٢٠٠١م) (٢١)** بأنه عندما يكون الفرد الرياضي لديه توازن حركي وثابت جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوي الأداء الحركي.

ويؤكد **عادل عبد البصير علي (١٩٩٨م) (١٤)** أن المستقبلات الحسية ساهمت في المحافظة علي توازن واتفاق حركة الرأس وتغيير وصفها بالنسبة للجسم ، تتبعها حركة السائل للمفاوي الداخلي الموجود بالقنوت الهلالية والشوكة والكيس وحركة هذا السائل تقوم بالتنبيه علي المستقبلات العصبية للمخ، حينئذ يدرك اللاعب الوضع الذي أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه التنبيهات بطريقة تعمل علي حفظ توازنه في وضعه الجديد وبالتالي يتحسن مستوي ادراك الفرد للمهارة الحركية في مراحلها المختلفة ويتحسن أدائه ، وتصبح أكثر وضوحا وتصل المهارة الي مرحلة التثبيت. وأنه كلما تحسن التوازن الحركي عن طريق التمرينات المقترحة تتحسن المهارات.

ويؤكد **هشام محمد حمدون (٢٠٠٨م) (٢٦)** أنه يجب أن تخضع مراحل تطوير الاداء الحركي والمهاري تعليمية وتدريبية، لذا وجب علي المدرب التركيز عند وضع التدريبات التي تتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، فضلا عن القوانين التي تنعكس علي خصائص التعلم للمتعلم... من خلال تطوير دقة الأداء الحركي المهاري وفق شروط البناء الوظيفي ، و كما يحدث في المسار الحقيقي خلال التدريب.

و يؤكد **sitiazilahatan (٢٠٠٩) (٣١)** و **adamtrever (٢٠٠٣) (٢٩)** على أن الاتزان الحركي إحدى الصفات البدنية الأساسية اللازمة لاي أداء حركي ناجح ولا يمكن أن يؤدي اللعب اي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بالاتزان وترتبط قدرة اللاعب على تأدية الأداء المهاري بقدرته على الاتزان خلال أداء المهارة فإذا فقد قدرته على الاتزان أدى ذلك إلى وجود خلل في تأدية الأداء المهاري ويظهر ذلك بوضوح في تحسين المهارات الأساسية.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة **بسام عباس محمد (٢٠١٢) (٦)** التي توصلت الي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام دقة الطعن ساهم في تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وسرعة الاستجابة الحركية والتوازن للاعب سلاح الشيش الناشئين.

واتفقت مع نتائج دراسة **بسام عباس محمد (٢٠١٩) (٧)** والتي تشير الي تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي وحدث نسب تحسن وتغير في دقة المهارات المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.





كما اتفقت مع دراسة وانجي (٢٠٠١م) (٣٠) والتي تشير الي أهمية طريقة التدريبات الدورانية في تأثيرها علي الاتزان الحركي.

وهذه النتائج تحقق ما جاء بالفرض الثاني جزئياً والذي ينص على ان الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج مهارة الطعن للمجموعة التجريبية.

### الاستنتاجات

من خلال هدف البحث وفروضه وتحليل نتائجه أمكن الباحث التوصل الي الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح للاتزان الحركي حقق تأثيراً ايجابياً بفروق دالة إحصائياً في اختبارات الاتزان (الثابت، الحركي) وتحسين مستوى المهارات الأساسية ( مهارة الطعن ) لناشئ المباراة لعينة البحث بالمجموعة التجريبية.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح للاتزان (الثابت ،الحركي) معدلات تغير وتحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الاتزان (الثابت ،الحركي ) بلغت من (٣٢.٤٧% - ١٠١.٨٤%) وبالنسبة لمستوى تحسين المهارات الأساسية ( مهارة الطعن ) لناشئ المباراة بلغت ( ٦٨.٨٨ % )

### التوصيات:

في ضوء مشكلة البحث وفروضه ونتائجه يوصي البحث بالاتي:

- ضرورة تطوير عنصر الاتزان الحركي كأحد متطلبات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ المباراة لما له من تأثير ايجابي علي تحسين المهارات الاساسية.
- استفادة مدربي الناشئ في رياضة المباراة من البرنامج التدريبي وتدريباته لتطوير الاتزان الحركي وتحسين مستوى الأداء المهاري المندمج .
- ضرورة قيام الباحثين في رياضة المباراة بمزيد من الدراسات لمعرفة تأثير الاتزان الحركي علي الجوانب البدنية والمهارية والخططية المختلفة للناشئ.
- وتوصي الباحثة بتطبيق نتائج الاختبارات على مجموعتين للتأكد من نجاح البرنامج التدريبي للاتزان الحركي على عينة البحث الاساسية.





## المراجع :

### المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضى - الاسس الفسيولوجيه، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حساين (٢٠٠٠م): فسيولوجيا الرياضي ط١، مدينة نصر دار الفكر العربي
- ٣- أحمد حمزة وضياء جابر (٢٠١٥م): اثر ترمينات خاصة باستخدام جهاز لتطوير التوازن دقة التصويب و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين للشباب، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٤- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك (١٩٩٦م): القياس فى المجال الرياضى، ط٤، دار المعارف القاهرة.
- ٥- ابراهيم نبيل عبد العزيز، تامر ابراهيم (٢٠١٩م) : كتاب المرجع الحديث في المباراة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٦- بسام عباس ، عبدالهادي حميد (٢٠١٢م) : علاقة دقة حركة الطعن ببعض المهارات الهجومية الهجومية والدفاعية وسرعة الاستجابة الحركية والتوازن للاعبين سلاح الشيش الناشئين ، كلية التربية الرياضية ، بغداد
- ٧- بسام عباس محمد (٢٠١٩م) : ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المباراة بسلاح الشيش ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٨- بدرء مالك شهاب، بشرى كاظم (٢٠١٩م) : التوازن والرشاقة وعلاقتهما بدقة الطعن بسلاح الشيش لدى لاعبات المباراة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
- ٩- حسن أبو عبدة (٢٠١٣م): الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم. ماهى للطباعة والنشر الاسكندرية.
- ١٠- حاتم فتح الله محمد (٢٠١١م) : تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات بصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المباراة ، رسالة دكتوراه ، جامعة اسويط.
- ١١- رجاء حسن اسماعيل (٢٠١١م) : : تاثير استخدام الترمينات المركبة في تطوير التوافق





- العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، المجلة الرياضية المعاصرة.
- ١٢- طاهر محمد خالد ومحمود حمدون يونس ونصر خالد عبد الرازق (٢٠١٥م): الاتزان الحركي وعلاقته ببعض التغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، جامعة الانبار، العراق
- ١٣- طلحة حسين صلاح الدين (٢٠١٢م): الميكانيكا الحيوية والاسس النظرية والتطبيقية القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٤- عادل عبد البصير على (١٩٩٨م): الميكانيكية الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- علي محمد جلال الدين (٢٠٠٧م): علم وظائف الأعضاء الرياضية، المركز العربي للنشر الزقازيق، القاهرة.
- ١٦- عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل النمكي (١٩٩٧م): تخطيط برامج تدريبية وتدريب البرامج و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ١٧- عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٩٣م) : المبارزة سلاح الشيش طبعة ٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٨- عاشور محمد جاب الله (٢٠٢٠م) : : تأثير برنامج تدريبي للاتزان الحركي على كفاءة الجهاز الدهليزي وتحسين بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات.
- ١٩- غزال عامر وفتوشان محمد شريف يونس نصر الدين (٢٠١٧م): تأثير التوازن علي دقة التصويب لدي ناشئي كرة القدم الفئة العمرية ١٣- ١٥ سنة، بحث منشور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- ٢٠- فؤاد ابن بردى (٢٠١٥م): اثر برنامج تكرارى خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتى المراوغة والجرى بالكرة لدى أصاغر كرة القدم، بحث منشور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- ٢١- محمد حسن علاوى - محمد نصر رضوان (٢٠٠٠م): اختبار الاداء الحركى- دار الفكر





العربي، القاهرة.

- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضى ٢ ط ٩، دار المعارف القاهرة.
- ٢٣- محمد شوقى كشك، امر الله احمد البساطي (٢٠٠٠م): اسس الاعداد المهارى و التخطيطى فى كرة القدم، دار نشر القاهرة، القاهرة.
- ٢٤- محمد صبحى حسنين (١٩٩٦م): القياس فى التربية الرياضية والبدنية، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٥- محمد محمد أبو هاشم (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي علي التوازن الديناميكي ودقة التصويب للاعب كرة القدم من الصم والبكم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- هشام محمد حمدون (٢٠٠٨م): تأثير التدريب لاستخدام اكثر من كرة على بعض الاداءات الحركية لناشئى كرة القدم.

ثانيا / المراجع الاجنبية.

- 27- Adamlarcom (2013) What is the effect of a four-week balance training program on motor balance and some football skills, Scientific Journal of Physical Education Sciences, published research, University of Paris
- 28- David G.L Slmone, Barker (2002), Differential improvement in joint position sense after balance training, school of human movement and exercise science, The university Westem, Australia, P.35.
- 29- Adam trever (2003): Programs for sports really work? An experimental investigation, JS sports.
- 30- Wange (2001): Effects of some physical exercises on the vestibular apparatus, Institute of Physical Programs and Sports, published research, Mathematical Journal of Sports Science, Bayern Munich University
- 31- Sitiazilahatan (2009): What is the effect of balance training on the motor balance of Australian soccer elite players, College of Education and Sports Science, published research, the Scientific Journal of Sports Science, University of Australia
- 32- Adamlarcom (2013) What is the effect of a four-week balance training program on motor balance and some football skills, Scientific Journal of Physical Education Sciences, published research, University of Paris

